

白骨觀修持法

黃士益

佛教修觀法門多如恆河沙數，白骨觀即屬其中之一的重要觀想法（這種觀想方式亦可稱做「繫念法」），此觀乃是九想觀（即脹想、壞想、血塗漫想、膿爛想、青瘀想、噉想、散想、骨想、燒想等）之中的骨想。骨想：乃觀死屍皮肉已盡，筋斷骨離，形骸分散，但見白骨狼藉也。藉此骨想而了知無常，以滅除衆生之貪欲。所謂觀者，意指以智慧專心一致觀察所觀之特定對象，而達到其最終之目的——證悟成道。楞嚴經卷五云：「觀不淨相，生大厭離，悟諸色性，以從不淨白骨微塵歸於虛空，空色二無，成無學道。」

白骨觀，顧名思義就是在定靜之中，隨時隨地，用觀想的方式把自己看成白骨一堆。所以當你在修禪定之時，首先必須端身正坐，左手放在右手之上，兩大拇指舒適相拄。閉目，舌抵上顎，攝心凝神，讓自己安住，而不至散亂。就緒之後，先從自己的左腳大拇觀想起，接著再逐漸擴大到全身。時日一久，你就會發現自己已經幻化成一堆白骨，縱橫倒地散落，頭骨碎了，背脊骨也碎了，腰骨折斷，腿手骨亦四處分散，大大小小的，紛

紛亂亂。把白骨觀想法，一一觀想明白，一心不亂，凝然住心不散。這時候的你煩惱也會跟著煙消雲散，一片萬里晴空，明明白白，自己既已化成是白骨一堆，世間還有什麼事情能讓您心煩意亂呢？

白骨觀雖然能讓色身空掉，但是不是如此就能得到了解脫？往生任何佛國淨土？是不是因此就能超出三界？或證得什麼果位？其實不然，縱使您的功夫已到達了「忘身」的境界，依然還是「凡夫禪」，那只不過是功夫罷了。除非您能在「八十八結使（從佛學觀點來看，欲、色、無色三界的心理狀態，在「見」、「思」惑這兩方面共有八十八種結使。）」之上下功夫，努力不懈。之後才有可能經由欲界乃至於色界、無色界，斷盡所有的見、思惑而證得阿羅漢果，永遠不再輪迴於三界之中，如此漸進而修才能真正證得果位。因此在學佛修禪定這條路上，除了在色身上下功夫勤修忘身之外，最重要的就是必須在心理的結使上下更大的功夫，心裡結使能解脫到什麼程度，就必然會得到什麼果位，所以果位的高低差別全然在於此。由此可見，四果和四禪

兩者是有很大的差異，因為三界天人禪定的等次，則完全取決於四禪八定的功夫。在佛法真正的修持之路上，除非身心都齊了，否則單了任何一方，都是無法圓滿道果。

白骨觀為何能讓人達到「身空」的境界，此乃萬法唯「心」造之故，所以能夠做到。只要白骨觀觀成了，自然就可以做到。當身體空掉時，身心必然處於均衡的狀態，寂然不動，此時要證到性空的果位就易如反掌了。那該如何觀呢？首先，你就觀自己的左腳大姆指腫起來，腫起來之後就爛掉，爛掉之後，大姆指的肉也就掉了下來，只剩下一截白骨，這麼小小一截的白骨在那兒，接下來你就把你的念頭完全擺在你左腳大姆指上的那一截白骨，一直觀想那一截白骨就可以了，其他都不要想，一直觀到那一截白骨發白光。這個左腳的大姆指腫起來，腫起來之後爛掉，爛掉之後就剩下一個骨頭，白色的非常雪白到會發亮的骨頭就在那兒，你什麼也別想，就想那個白骨，這就是所謂的繫念法。繫念法就是把你的念頭牢牢地綁住在你左腳大姆指的那個白骨上，一動也不動。觀想白骨白光成就之後，再觀第二個腳指，也同樣成就了白骨白光觀想。再現第三腳指，到了第三腳指的白骨白光觀想成就之後，慢慢地將心量逐漸擴大，就可同時觀起五個腳指的白骨白光，剎那間

一時俱現。左腳觀成，再觀右腳，順序方法同樣如此，之後就把整個心念完全定止在這五節白骨之上，使得心念不再亂跑。如果雜念紛飛，思想起伏不定，就必須再攝心凝神，一切重頭再來，一步一步慢慢重新觀想。當能達到繫心不亂，安然而住的境界，就可再進一步起心觀想，直至最後觀想自己的全身腫起來（觀想至此需要花多少的時間，因人而異，端看你的根基），發爛、爛掉直至全身都爛掉，身上的肉也全都一掉的掉了下來，最後你變成了一具白骨，而且頭顱倒下，倒入髖骨中間（指小腹部分）。此觀一定要觀想到全身所有的白骨全部發出白光，而且歷歷分明，如此才算大功告成。這時候的你早就已進入了無我的境界，因為你已經剩下一堆的白骨，就沒有所謂的我了，這不就是「無我」嗎？這不就是「身空」的境界嗎？當一個人能達到這種「無我」的境界時，那他的世界、心地必然會非常的寬廣與自在。

白骨觀除了把自己幻化成一堆白骨之外，你還可以再進一步把「別人」也觀想成白骨，這個「別人」可能包括你喜歡的人或者是你討厭的人。觀想他們的身體突然間全都腫了起來，都爛掉，身上的肉全部都掉了下來，跟你完全沒有兩樣，頭顱也都倒下，倒入髖骨中間（指小腹部分），坐在你面前變成一大堆白骨。一

個是觀想無我，另一個是觀想無他。接著再繼續觀想無量的衆生在你面前，也都一樣腫大，腐爛，變成一具一具的白骨，頭顱也都通通倒下，倒入髑骨中間（指小腹部分），遍地亂骨縱橫。此時此刻，大地一片空寂，無我，無他，無衆生。繼之再觀，四面虛空起大火燄，次第延燒這些亂骨，同時引燃自身內火，燃燒自己，大火熊熊，猶如明炎火流，四處竄燒起來。此時，我身空寂，四大無主，我身、他身、衆生身，悉皆亦空。（這就是如同《金剛經》所言的：「無我相，無人相，無衆生相，無壽者相」）這時候就證入了四禪的「火光三昧」，這個「定」又稱之為火光三昧大定。久修白骨觀的人，定力非比尋常，隨時都可以安住在定靜裡面，一瞬間就能夠住心在火光三昧，也就是四禪的境界。此境界對小乘而言，是最高境界，小乘阿羅漢最高的境界就是四禪火光大定，能夠修到這個境界的人，皆普遍呈現出寂滅與虛空的現象，如果你能安住在這種現象裡面，換言之，你已經得到了此種定境，那麼你這一世的修行也就有了小乘最高阿羅漢的果位。

無論大小乘，任何的顯密法門，皆不可有好高騖遠而輕忽躐等之心，初基不立，信口開河，妄言「身空」、「無我」，毫無實證，自欺欺人，終有何益？若想成就道果，首要之務，必須先證到「無我」。理

論上說來簡單，但在實證上，若要拿身心來真正證到「無我」，談何容易！遑論「無我」不容易做到，就連要我們做到「身空」或「忘身」也都難如登天。一般常人在靜坐時都會有這種經驗，坐在那兒，身體的拘束與障礙，層出不窮，一會兒這邊酸，一會兒那邊痛，老是對這個身體無法忘懷，根本沒有辦法達到所謂的「忘身」，更不用說是「忘我」了。透過白骨觀的修持，若觀想成功了，很快的就能夠進入「忘身」，甚至到達「無我」的境界。因此很多修習禪定的方法，都會以白骨觀做基礎。佛陀所宣說的這個白骨觀的法門，有如大甘露的法器一般，非常受用，更是無上甘露的法食。

人生在世，寧且不論是出家的比丘、比丘尼，或在家的居士，若不能先修白骨觀行，幾乎絕少有成就可言。悠悠愛河、慾海，正為生死根本，觀慧不證，定力不成，豈可輕言了生脫死乃至成就無佛果！如能修此白骨觀法門——無我、無他、無衆生，在火光三昧中得大定，以這個做為基礎，去發大乘菩薩的心，進而參究奢摩他（止）、毗鉢舍那（觀）的理趣，即可直通大乘修法，成就迅速。

話說回來，有很多專修白骨觀的人修到最後都會生起厭惡此身的意念，甚至產生了厭世的灰色觀念，既然我也沒有了，他也沒有了，衆生也沒有了，那麼我活

在這個世界上要幹麼？人生究竟有何意義呢？當你有了這樣的心念產生時，千萬要特別注意，勿落此魔障之圈套。趕快轉換一個方法，利用「易觀」來調和一下你的念頭，偶而你可以去看看電影、聽聽音樂或是到郊外去欣賞一些山河大地的美景，藉以調劑一下你那個灰色的觀念，那你就會覺得人生還是不錯啦！還是有許多蠻可愛的地方。白骨觀修到最後不就是空性嗎！縱然你找一點快樂來調劑！相對的，樂也就是空，空也就是樂，此時此刻，你不就處在樂空大定之中了嗎？一切是那麼的悠遊自在、恬靜。

在火光三昧大定裡，煩惱幾乎消失殆盡，這世界上無我、無他、無衆生，我還會有甚麼煩惱？既然是無我、無他、無衆生，煩惱從何生起？你到了這種境界，「上無佛可成，下無衆生可度」這就是阿羅漢的境界。進入空性，符合空性，住於世間，無生無滅，這白骨觀的成就是非常殊勝的。

如果談及度化衆生，你若沒有阿羅漢的境界（無我相，無人相，無衆生相，無壽者相），你將如何度衆生？你是被衆生度啊！絕對不是度衆生。你要知道「我相」、「人相」、「衆生相」、「壽者相」這四者就是人類「煩惱」的來源。這些煩惱若不根除，試問你要如何度衆生？除非你證得了無我、無他、無衆生的空性，

進入了五光十色而繁華的社會，你去度衆生才不會被衆生所度。你要修到自己沒有煩惱，已經無我、無他、無衆生了，以如此清涼的心去度衆生，才不會被衆生所度。你還沒有小乘的基礎，整天開口閉口，嚷嚷的說要去度衆生，這有何意義呢？還是老老實實的從足踏實地起修，修到真正的無我、無他、無衆生，確確實實進入了三摩地之中，從此再也沒有任何的東西能亂了你的心性，這時候才叫真正得「定」了，並且能於定中發光，彰顯出你的智慧，在火光三昧裡，修成大阿羅漢，成就無比偉大的道業，這時你就可廣發菩提心，不壞、不亂、不動的去度化衆生，成就菩薩道，待覺行都圓滿之時，就可成就無上佛果。

偈詩經華錄

生老病死

生老病死，憂悲苦惱，
怨親逼迫，能與願違，
愛欲結使，自作瘡疣。
三界無安，國有何樂？